



## REZEPT DER WOCHE

# Mangold-Feta-Wrap

### Zutaten

1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund Mangold  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
(scharfes) Paprikapulver  
1 EL italienische Kräuter  
ggf. einen Schuss Weißweinessig und ½ TL Honig

einige Blätter Kopfsalat  
Handvoll Tomaten  
1-2 Minigurken  
1 Stück Fetakäse, gewürfelt  
ggf. grob geriebenen Parmesankäse  
1 Packung Tortilla-Wraps

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Stiele von den Mangoldblättern entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Blätter vom Mangold mehrfach längs schneiden und dann grob hacken.

In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst Zwiebel und Knoblauch andünsten. Dann die Mangoldstiele sowie getrocknete italienische Kräuter hinzugeben und für einige Minuten dünsten. Anschließend die Mangoldblätter hinzufügen und mitdünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Eventuell nach Belieben einen kleinen Schuss Weißweinessig und einen halben TL Honig hinzufügen.

Salatblätter putzen, Tomaten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta-Käse würfeln und den Parmesan reiben.

Einen Tortilla-Wrap zuerst mit Salat, dann mit Mangoldgemüse, Tomaten, Gurken und Käse befüllen. Den Wrap zusammenrollen und genießen.

Guten Appetit!